

2019年 第3回 (GW) 強化合宿プログラム



2019. 4. 28 版

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、WOC、JWOCなどの日本代表選手、強化選手ならびに、アドバンスト選手登録をした人を対象に、強化合宿を開催します。なお、合宿期間中に、AsJYOC (U14、U16、U18) の選考レースを開催いたします。

主催： 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会、ジュニア委員会

協力： 静岡県立 朝霧野外活動センター、静岡県オリエンテーリング協会

協賛： 株式会社 ニチレイ

【重要】

オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされたシューズの利用を強く推奨いたします。富士地区での合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています（2017年4月の代表選考会でも怪我（踏み抜き）、2018年代表選考会でも捻挫や骨折で受診したケースが複数ありました）。特に踏み抜きは深刻で、靴底が薄いシューズや側面が保護されていないトレランシューズは危険な場合があります。万々に備えて、健康保険証をご持参ください。

1. 開催期日

2019年5月4日（土、祝）～6日（月、振休）

2. 場所：静岡県富士宮市、富士市

・集合： 5月4日（土、祝）11:00頃 富士市丸火自然公園



- ・交通： 交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗を歓迎します。交通手段がないもので、斡旋がまだの参加者は、問合せ先に連絡して下さい。
- ・宿泊： 静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター
- ・解散： 5月6日（月、振休）15:00頃（予定）

3. 内容

(1) 対象

JWOC 代表選手、強化指定選手、アドバンスト選手、およびジュニア・ユース選手（主として AsJYOC 出場を希望する選手）。レベル別に下記のようなトレーニングを実施します。

(2) 目的

JWOC の代表選手選考が終了、また AsJYOC 代表選手および出場を狙う選手にとっては、大会までの準備期間において今回の強化合宿は大変重要な機会となります。各自の課題をコーチと共有し、フィジカル面、技術面で質、量ともに充実した練習を行います。またアドバンスト登録選手は、基礎技術を磨くとともに、トップ選手のパフォーマンス、取り組む姿勢などから刺激を受けていただければと思います。

今回は、一昨年に引き続き、フィジカルトレーニングの専門家（安藤貴通先生）をお招きし、講義と朝のウォーミングアップ、個別相談を実施し、競技力の向上、怪我の予防に役立つプログラムを計画しております。

また代表チームは遠征に向けたチームミーティングを実施いたしますので、出来る限り参加ください。

5/5 レースにて AsJYOC U14、U16、U18 の日本代表選考を行います。

(3) スケジュール：プログラム配布時までには詳細決定

1日目：5月4日（土、祝）丸火自然公園 北部の駐車場

11:00	集合、合宿オリエンテーション
11:15	フォレスト練習（レベル別）技術練習
13:30	レース形式（AS：2.5km、AM：4km、AL：5km） ※練習終了後、朝霧野外活動センターに移動
16:00	チェックイン、入所式、風呂など
18:00	夕食
19:30	講義（全日本コース解説、アンチ・ドーピングなど）、チームミーティング
22:00	就寝

2日目：5月5日（日、休）

6:00	自主トレ
7:00	朝食
8:30	ウォーミングアップ
9:00	トレイン（上井出）へ移動、フォレスト練習 レース（ミドル）＋レース振り返り ① M14/W14/W16/W18（AsJYOC 選考レース）および AS ② M16/M18/（AsJYOC 選考レース）および AM

- ③ AL：JWOC 女子代表、AsJYOC W20 代表、大学生など
- ④ E：男子 JWOC 選手など上級者
- 12:00 昼休み（現地で昼食：5/4 宿泊者は弁当を用意します）
- 13:00 フォレスト練習（上井出）、スプリント練習（AsJYOC チーム/朝霧）
※AsJYOC 代表および出場を狙う選手は、スプリント練習に参加することが望ましい。
- 15:00 トレーニング終了、風呂等
- 18:00 夕食
- 19:30 トレーニング実技&講義（トレーニング理論：安藤先生）、チームミーティング
- 22:00 就寝

3日目：5月6日（月、振休）

- 6:00 自主トレ
- 7:00 朝食、掃除
- 8:00 チェックアウト
- 8:30 ウォーミングアップ（安藤先生）
- 9:00 出発
技術練習+スピード系トレーニング、撤収・移動（上井出）
- 12:00 撤収・移動、昼食（野外活動センター食堂）
- 13:30 安藤先生によるトレーニング実技（朝霧）
- 15:00 解散

（注：メニュー、スケジュールは、変更の可能性あり）

4. 費用

・トレーニング費用：

- 代表選手および強化選手 4,500 円（1日 1,500 円）
- 2019 年アドバンスト選手 9,000 円（1日 3,000 円）
- 一般参加者 13,500 円（1日 4,500 円）
- E-card のレンタル費用 300 円/日（5/4、5/5 に使用予定）

※部分参加、日帰り参加も可能です。ご相談ください。

・宿泊費・合宿運営諸経費等（施設使用費用含む）

- 朝霧野外活動センター 1泊3食 約 4,700 円/泊（予定）

5. 持ち物

- ・オリエンテーリングに必要な服装、シューズ、道具など
- ・雨具、着替え、タオル、洗面具、時計、筆記用具など
- ・健康保険証
- ・補食、水分（協賛企業より、ミネラルウォーターが配布されますが、練習用などは各自で）

5月4日の昼食は各自用意ください。5月5日から参加される方は、5月5日の昼食は持参ください。宿泊者は翌日の朝食、昼食は主催者で手配します。

6. 問合せ

メールアドレス kyouka@orienteer.jp までお願いします。

合宿責任者：寺嶋一樹（JOA強化委員） 090-5433-6154

7. その他

- ・体調等により参加を取りやめる場合は、問合せ先までご連絡下さい。必要なキャンセル費用はご負担いただきます。
- ・富士地区での合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。捻挫予防のためのテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされたシューズの利用を強く推奨いたします。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。応急処置は致しますが、アウトドアスポーツでもあり怪我のリスクはありますので、各自の責任でご参加下さい。なお本合宿には、スポーツ傷害保険が付保されますが、補償には限度があります。

以上

